

La farmacia di Dio / 2

Dalla febbre al mal di cuore, le virtù curative della galanga

CREATO

29_09_2026

**Katharina
Stolz**



Regina tra le piante presentateci da Ildegarda di Bingen (c. 1098-1179), santa che abbiamo festeggiato pochi giorni fa (17 settembre), la galanga viene descritta nel modo seguente dalla santa erborista e visionaria nel suo *Libro delle Creature*: «La galanga è

completamente calda, non c'è del freddo in essa e ha molte virtù. L'uomo che ha una febbre ardente riduca in polvere della galanga e la beva nell'acqua di sorgente: spegnerà l'ardore della febbre. Chi soffre a causa di umori cattivi nella schiena o sul fianco faccia bollire della galanga nel vino e ne beva spesso, caldo: il dolore cesserà. Chi ha mal di cuore e ha il cuore debole mangi subito della galanga in quantità sufficiente e starà meglio».

Stiamo parlando della pianta *Alpinia officinarum* Hance, chiamata anche *galanga minore*. Il nome Hance invece proviene da Henry Fletcher Hance, che nel 1871 la descrisse nella rivista botanica *Journal of the Linnean Society*. Si tratta di una pianta tropicale del genere *Alpinia* che vanta diverse specie ornamentali e medicinali e appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae* (come per esempio i più noti zenzero e curcuma). Caratteristica delle Alpinie, delle quali esistono all'incirca 230 tipi, è l'essere piante perenni e rizomatose. Il rizoma, che è il fusto della pianta modificato per fungere da riserva nutritiva, soprattutto per superare situazioni avverse, serve per far nascere nuove piante. La galanga ha dunque l'aspetto di una grossa radice che cresce sotto terra, e in base alla specie si presenta con forme diverse. Si distingue però dalla radice stessa, perché da essa, a differenza delle radici, si dipartono le foglie. Molte piante *Alpinia* sono aromatiche e vengono utilizzate come spezie.

In particolare, l'*Alpinia officinarum* presenta fiori bianchi e rosa, ha foglie lanceolate, ed è coltivata per i suoi rizomi aromatici. È originaria della Cina e viene coltivata nel sud-est asiatico. In Oriente, anche oggi è ancora ampiamente conosciuta e in particolare è utilizzata nella medicina tradizionale cinese per il mal di stomaco, il raffreddore, il vomito, per migliorare la circolazione sanguigna e per il gonfiore addominale.

In una review, cioè una revisione di diversi studi, del 2018, che ha come primo firmatario **Ibrahim Babangida Abubakar**, vengono analizzati gli usi etnomedicinali, fitochimici e farmacologici della galanga. Ne risulta che il suo utilizzo ha azione antinfiammatoria, regola l'omeostasi e i lipidi, ha azione antiossidante, antivirale, antimicrobica e antiosteoporotica. Ben 90 componenti fitochimici sono stati identificati e isolati dalla pianta *Alpinia officinarum*. In Occidente, la galanga ha conosciuto una nuova diffusione grazie alla riscoperta della medicina di santa Ildegarda da parte del medico austriaco Gottfried Hertzka (1913-1997), medico la cui vita avremo modo di conoscere meglio in un prossimo articolo.

Il particolare utilizzo di questa spezia per problematiche cardiache, come indicatoci da Ildegarda – «chi ha mal di cuore e ha il cuore debole mangi subito della

galanga in quantità sufficiente e starà meglio» –, è stato confermato nella stessa pratica medica dal dottor Hertzka come rimedio di pronto intervento; il medico austriaco era giunto a sostituire la nitroglicerina con questa radice. Eppure, nonostante le numerose esperienze in questo campo, i suoi effetti sono ufficialmente riconosciuti per problematiche epatiche, di cistifellea e per disturbi digestivi.

La radice della galanga ridotta in polvere viene assunta preferibilmente per via sublinguale o comunque tenendola nella guancia favorendo l'assorbimento tramite le mucose, entrando così direttamente nel circolo ematico. Evitando con la diretta ingestione la via dell'assimilazione ed elaborazione tramite il fegato (via molto più lunga e lenta), si riesce ad avere un effetto quasi istantaneo e un'azione spasmolitica.

Alcuni studi recenti comprovano alcuni degli effetti cardiaci sperimentati. Ne presentiamo qualcuno. Il **primo studio**, effettuato da **Tao Yang** e altri su topi e pubblicato nel 2023 su PubMed (banca dati on-line di studi scientifici in ambito biomedico), ha analizzato l'effetto della galangina, flavonoide estratto anche dal rizoma di *Alpinia officinarum*, sui danni da riperfusione successiva ad una ischemia miocardica. Come si può leggere nei risultati dello studio, la galangina «ha attenuato il danno alle miofibrille cardiache, ridotto l'estensione dell'infarto, migliorato la funzione cardiaca e prevenuto il danno mitocondriale». Inoltre induce la ferroptosi, che è una morte cellulare programmata, che il nostro organismo mette in atto per distruggere cellule danneggiate che potrebbero favorire lo sviluppo di tumori. Attiva inoltre un fattore chiamato tecnicamente Nrf2 (fattore di trascrizione nucleare eritroide-2), che è un regolatore molto importante di quei geni che codificano enzimi antiossidanti e detossificanti. Riassunto in modo più comprensibile, tutto ciò significa che grazie alla galangina i danni post-infartuali risulteranno di minore entità, e inoltre viene attivata anche la “pulizia interna” del nostro organismo, giocando così un ruolo preventivo per le malattie degenerative.

In riferimento all'utilizzo della galanga da parte del dottor Hertzka, quale rimedio di pronto intervento in caso di problematiche cardiache, cui abbiamo accennato sopra, vogliamo citare un altro studio. Nel 2024 un **trial randomizzato** (dove cioè le persone studiate vengono assegnate in modo “casuale” al gruppo di controllo o al gruppo cui si somministra il rimedio sotto osservazione), condotto da **Yan Lu** e altri ricercatori su un totale di 200 pazienti nel Guangdong Provincial Hospital, ha indagato un rimedio composto da estratti di cinque piante, tra le quali una è la nostra galanga. Questo rimedio, chiamato Kuanxiong Aeerosol (KXA), è stato comparato nel gruppo di controllo con la famosa nitroglicerina. Dallo studio emerge che l'aerosol Kuanxiong

contenente galanga sollevava in modo più significativo dal dolore toracico entro 30 minuti dalla somministrazione sublinguale rispetto alla nitroglicerina, e le persone studiate riferivano inoltre anche un'intensità di dolore toracico inferiore rispetto al gruppo di controllo.

In questo primo articolo sulla galanga abbiamo dato uno sguardo ai suoi effetti eccezionali soprattutto in quell'ambito in cui questo rimedio non aveva ancora trovato impiego in altre medicine antiche, ma di cui abbiamo avuto notizie attraverso il santo dottore della Chiesa, Ildegarda di Bingen. Quando la scienza riesce a mettere in luce e spiegare un po' di quello che il Signore di ogni cosa ha scritto nella notte dei tempi nella sua creazione con precisione e previdenza dei nostri bisogni, il nostro riconoscimento e ringraziamento verso la sua grande bontà e misericordia non possono non accrescersi. Ma le «molte virtù» della galanga non finiscono qui.